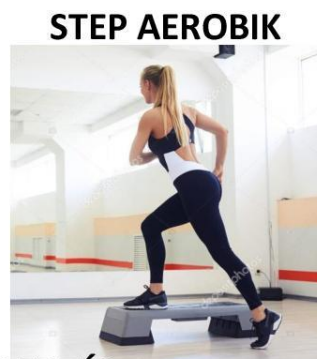
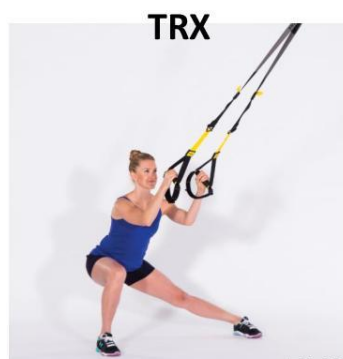


Fitnessedzéseink a hónapban is folytatódnak, amely programok kiegészítéseként továbbra is lehetőség nyílik a testösszetétel mérésére is.

SÁROSPATAK VÁROS RENDELŐINTÉZETE
EFOP-1.8.19-17-2017-00025
„Fókuszban az egészségmegőrzés, avagy EFI iroda létrehozása Sárospatakon”

Gyere és csatlakozz ingyenes edzéseinkhez!



FUNKCIONÁLIS EDZÉS



Szeretettel várunk **László Irén** aerobik- és fitnessedző vezetésével a különböző edzéseinkre!

Helyszín: Sárospatak Város Rendelőintézet

Időpont: Hétfőtől-Csütörtökig 16 óra 30 perctől

További információ és jelentkezés:

Sárospatak Város Rendelőintézet
Egészségfejlesztési Iroda
3950 Sárospatak, Comenius u. 20.
Tel.: 06 47/513-110/141
Email: efiiroda@spvri.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Gyógytorna (gerinctorna, víz alatti torna, végtag erősítő torna) foglalkozásaink is folyamatosan zajlanak. A részvétel díjmentesen elérhető mindenki számára, előzetes bejelentkezést igényel!

Új mozgásformaként a hónapban megjelenik a:

TERHESTORNA

A kismamatorna valójában a komplett szülésre való felkészítés egy része. Több részből tevődik össze. Egyrésztől van benne egy mozgásos, vagyis torna rész, tartalmaz légző gyakorlatokat is, amik egy része a tornához tartozik, míg a másik fele egy speciális légzéstechnika, ami segít mind a vajúadás, mind a szülés folyamata alatt. Emellett testhelyzetgyakorlatokat, lazító gyakorlatokat is tartalmaz. A torna lényege, hogy minden izmunkat átmozgassuk, leginkább a törzsizmokra koncentrálni. A kismamatornának van szülésfelkészítő része is. Kifejezetten azokat az izmokat dolgoztatja, amikre a várandósság ideje alatt, és a szülés alatt használni fognak. Azokat lazítja, amikre szintén ez alatt az idő alatt szükség lesz, s a légző- és különböző testhelyzet gyakorlatokkal pedig kifejezetten a szülésre készítjük fel az anyukát.

SÁROSPATAK VÁROS RENDELŐINTÉZETE
EFOP-1.8.19-17-2017-0025
„Fókuszban az egészségmegőrzés, avagy EFI iroda létrehozása Sárospatakon”

INGYENES TERHESTORNA

GYÓGYTORNÁSZ VEZETÉSÉVEL A SÁROSPATAKI RENDELŐINTÉZETBEN

Hogy Te legyél a legfittebb kismama!



Jótevény hatásai:

- ellenálló képesség növelése betegségekkel szemben
- megelőzhető a terhességi csíkok kialakulása
- megelőzhető vele a trombózis kialakulása
- terhesség alatti túlsúly elkerülése
- inkontinencia megelőzése

Várunk szeretettel!

**Jelentkezni lehet az alábbi
elérhetőségeken:**

Sárospatak Város Rendelőintézete
Egészségfejlesztési Iroda
3950 Sárospatak, Comenius u. 20.

Tel.: 0647/513-110/141
Email: efiroda@spvri.hu

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A foglalkozásokra való jelentkezést mostantól folyamatosan várjuk!

Helyszín: Sárospatak Város Rendelőintézete

Időpont: Keddenként 17:00 óra

Klubfoglalkozásaink (Idős klub, Szív-és érrendszeri klub) összejövetelei május hónapban is megrendezésre kerülnek.

Mentálhigiénés önsegítő csoportunk új témája az életmód, pihenés, kreativitás.

A csoporthoz folyamatosan csatlakozási lehetőséget biztosítunk, előzetes bejelentkezés szükséges a megadott telefonszámon.